

Je mixe, tu mixes, nous mixons, vous mixez !



A vous les smoothies…

By chefNini



Les smoothies sucrés

Le fraise-poire

200g de fraises
2 poires Conférence
15cl de jus de pomme
2cl de sirop de fraise



Le saviez-vous ?
Le smoothie est d'origine américaine.
Il a été crée en 1960 par Stephen Kuhna, fondateur d'un des plus célèbres Bars à smoothies américains.

Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux.
Epluchez les poires, ôtez le trognons et coupez-les en morceaux.
Versez le tout dans le mixeur et mixez !
Filtrez la préparation dans une passoire.



Variantes :

Variez les fruits rouges : framboises, mûres ou myrtilles en quantité identique aux fraises. Réajustez le sucre en ajoutant du miel.

Si vous n'avez pas de jus de pomme, à défaut, utilisez du jus d'orange.



Les smoothies sucrés

Le kiwi-figue

4 figues
25 grains de raisin Italien
1 kiwi
1/2 pamplemousse
1cc de miel (facultatif)

Le saviez-vous ?
Vérifiez les étiquettes : le smoothie n'est pas une dénomination légale mais une appellation fantaisie qui correspond à la texture. Attention donc au sucré ajouté...

Lavez et coupez les figues en 4. Rincez les grains de raisins.
Epluchez le kiwi et coupez-le en morceaux.
Pressez le pamplemousse. Versez le tout dans le mixeur et Mixez ! Filtrez la préparation dans une passoire.



Variantes :

Utilisez du muscat au lieu de l'Italien. Le gout du smoothie sera différent mais tout aussi bon.
A défaut de pamplemousse, pressez 2 oranges à jus.

Vous pouvez utiliser des figues surgelées : faites-les décongeler au réfrigérateur avant de les utiliser.

Le miel est là pour rectifier l'acidité du smoothie.

By chefNini



Les smoothies sucrés

Le framboise-exotique

150g de framboises
12 litchis dénoyautés
170g de mangue
10cl de jus d'orange
3 glaçons

Coupez les litchis en 2 et la mangue en morceaux.
Versez le tout dans le mixeur et mixez !
Vous pouvez filtrer la préparation, mais cette étape est facultative.



Le saviez-vous ?
N'abusez pas du smoothie : de temps en temps en remplacement d'un fruit ou lors du gouter. Fraichement mixé, il vous apportera vitamines et fibres.

Variantes :

Pas de litchis, ni de mangue ? Ce n'est pas grave, les conserves feront très bien l'affaire.

Si vous utilisez des framboises surgelées, mixez-les ainsi et supprimez les glaçons.

Ce smoothie marche aussi très bien avec des fraises.



Les smoothies sucrés

Le pêche-abricot

400g d'abricots dénoyautés
400g de pêches dénoyautés
Jus d'orange (facultatif)
1/2 banane (facultative)

Epluchez les pêches et coupez-les en morceaux.
Versez dans le mixeur avec les abricots et mixez !
Réajustez l'onctuosité en ajoutant un peu de banane ou de jus d'orange.
Filtrez la préparation dans une passoire.

Le saviez-vous ?
3 fruits minimum : tel est la clef de la réussite du smoothie. Toujours associer fruits pulpeux et fruits juteux.

Variantes :

Ce smoothie vous tente en hiver ? Utilisez une grosse boite d'abricots et de pêches.

Pour apporter une note exotique, remplacez le jus d'orange par du jus de fruits exotiques.

Variez les variétés de pêches : jaunes, blanches ou de vigne.

By chefNini



Les smoothies sucrés

Le kiwi

4 kiwis
1 petite banane
25cl de jus d'orange

Pelez les kiwis et coupez-les en morceaux.
Epluchez la banane et coupez-la en rondelles.
Versez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez !
Filtrez la préparation dans une passoire.

Le saviez-vous ?
Un verre de 20cl apporte en moyenne 100kcal. Il équivaut à une portion de fruit quelque soit le nombre de fruits qui entrent dans sa composition.



Variantes :

Rectifiez l'onctuosité du smoothie en ajoutant plus ou moins de jus d'orange.

Vous pouvez aussi ajouter quelques fraises pour faire un kiwi-fraise.

Si les kiwis ne sont pas suffisamment sucrés, ajoutez un peu de miel.

By chefNini



Les smoothies sucrés

L'ananas-mangue

1/2 ananas
12 litchis dénoyautés
3 tranches de mangue en conserve
50cl de jus de pomme
1 citron vert

Pelez l'ananas et coupez-le en morceaux.
Pressez le jus de citron.
Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez !
Filtrez la préparation.



Le saviez-vous ?
Smoothie, milk-shake, une différence ?
Oui ! Le milk-shake est beaucoup plus calorique car il est à base de crème glacée.

Variantes :

Remplacez le demi ananas par un ananas victoria : délicieusement parfumé.

A défaut de jus de pomme, utilisez du jus de fruits exotique.

By chefNini



Les smoothies sucrés

Le pomme-poire à la cannelle

4 pommes Royal Gala
4 poires Conférence
20cl de lait
2cs de miel
2 pincées de cannelle

Pelez les pommes et les poires. Ôtez les trognons.
Coupez les fruits en morceaux et versez-les dans un Mixeur avec le lait et le miel et mixez !
Filtrez si vous préférez. Réajustez la dose de sucre.



Le saviez-vous ?
Le smoothie vient du mot anglais « smooth » qui signifie onctueux en référence bien évidemment à sa texture.

Variantes :

Pensez à gouter le smoothie pendant que vous mixez : vous pourrez ajuster la dose de cannelle en fonction de votre préférence : trop de cannelle risque de devenir écœurant.
En décoration, saupoudrez le smoothie d'un peu de cannelle.
Autre idée : remplacez la cannelle par du cacao en poudre.

By chefNini



Les smoothies sucrés-salés

Le carotte-banane

15cl de jus de carotte
2 bananes
2 oranges
1cc de miel

Pressez les 2 oranges. Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez !
Filtrez la préparation si vous le souhaitez.

Le saviez-vous ?
Le smoothie ne se limite pas aux fruits et légumes. Surprenez avec les herbes (melon/menthe, fraise/basilic) ou les épices (banane/cannelle, poire/4 épices).



Variantes :

Si vous avez une centrifugeuse, passez-y 5-6 carottes pour en recueillir le jus. Vous obtiendrez alors les 15cl de la recette.

Remplacez le jus des 2 oranges par le jus d'un pamplemousse.

By chefNini



Les smoothies sucrés-salés

Le betterave-framboise

1 petite betterave cuite
250g de framboises
30cl de lait
2cs de miel (à réajuster)

Epluchez la betterave et coupez-la en morceaux.
Versez les ingrédients dans le mixeur et mixer !
Filtrez la préparation dans une passoire
Filtrez la préparation dans une passoire.



Le saviez-vous ?
Les smoothies composés de légumes et de fruits ne peuvent pas plaire à tous. Sachez doser les légumes en faible quantité pour ne pas être trop surpris.

Variantes :

Ajoutez plus ou moins de lait en fonction de l'onctuosité que vous souhaitez obtenir.
Faites de même avec le miel.

Utilisez dans framboises surgelées en dehors de la saison.
A la place des framboises, utilisez un cocktail de fruits rouges surgelés.

By chefNini



Mon livret s'achève. J'espère que vous avez eu plaisir à le parcourir comme moi j'ai eu à le faire.

Vous pouvez retrouver d'autres recettes de smoothies sur mon blog : www.chefnini.com. Je continuerai à vous faire découvrir d'autres saveurs au rythme des saisons.

N'hésitez surtout pas à me laisser des commentaires ou à m'envoyer un email via le formulaire de contact pour me donner votre avis.

Bon mix' à vous !



By chefNini